

EDUKASI KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA PRAI MEKE WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PENGADANG

Elisa Viryani¹, Baiq Melis Intan Manora², Ira Pani Arini³, Siti Maryam⁴

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Viryaninicha@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Baiqmanora1996@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Ira.pani90@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Sitimaryamuniqhba@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-03-14

Revised 2025-02-20

Accepted 2025-03-06

ABSTRAK

Senam hamil adalah suatu program kesehatan yang khusus dirancang untuk keadaan ibu hamil. Gerakan senam didesain tersendiri demi kesegaran dan kesehatan ibu hamil supaya bisa menurunkan keluhan yang dirasakannya, serta untuk mempersiapkan jasmani dan rohani ibu dalam menghadapi persalinannya. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Tujuan: memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil. Metode: Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu dilaksanakan melalui metode ceramah diskusi dan demonstrasi senam hamil pada tanggal 10 Februari 2025. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 15 peserta ibu hamil. Media yang digunakan adalah laptop, PPT dan video senam hamil. Sumber data dari bidan polindes. Hasil: para ibu hamil yang datang sebagai peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami tentang senam hamil, sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu hamil meningkat dan memberikan dampak positif serta mempengaruhi sikap, perilaku ibu hamil menjadi lebih baik. Dengan bekal pengetahuan ini, para ibu hamil mengatakan akan melakukan senam hamil dirumah minimal 1 kali sehari. Dengan demikian, Kesimpulan: ibu hamil sudah mengetahui tentang pentingnya senam hamil di masa kehamilan dan bersedia melakukan senam hamil secara teratur di rumah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci: Edukasi, Ibu hamil, Senam hamil

ABSTRACT

Pregnancy gymnastics is a health program specifically designed for pregnant women. The movements of the exercises are designed for the freshness and health of pregnant women in order to reduce the

complaints they feel, as well as to prepare physically and mentally the mother in facing her labor. Pregnant women who do pregnant gymnastics activities quite often and regularly during the last three months, the pain felt during labor will be reduced when compared to the labor of mothers who do not do pregnant gymnastics. Objective: To provide knowledge and awareness to pregnant women about the importance of pregnancy exercises. Methods: The implementation of the activity was carried out for 1 day, namely through the method of lecture discussion and demonstration of pregnant exercises on February 10, 2025. The target of this community service is pregnant women as many as 15 pregnant women participants. The media used are laptop, PPT and pregnant exercise videos. The source of data is from the polindes midwife. Results: pregnant women who came as participants of health counseling have understood and understood about pregnant exercises, so that the knowledge and understanding of pregnant women increased and had a positive impact and influenced the attitudes, behavior of pregnant women for the better. With this knowledge, pregnant women said they would do pregnant exercises at home at least once a day. Thus, Conclusion: pregnant women already know about the importance of pregnant exercises during pregnancy and are willing to do pregnant exercises.

Keyword: Education, Pregnant women, Pregnancy exercises

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Elisa Viryani

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Viryaninicha@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses merantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi, spermatozoa, dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, midasi (implantasi, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010 dalam Utami, 2020). Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Prawirodihardjo, 2010 dalam Utami, 2020).

Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil antara lain pusing, sering BAB, diare, edema, hemoroid, keputihan, konsipasi, perut kembung, dan sakit pinggang bagian atas atau bawah (Lifiana and Siregar 2019).

Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan

mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Wahyuni 2017).

Senam hamil adalah suatu program kesehatan yang khusus dirancang untuk keadaan ibu hamil. Gerakan senam didesain tersendiri demi kesegaran dan kesehatan ibu hamil supaya bisa menurunkan keluhan yang dirasakannya, serta untuk mempersiapkan jasmani dan rohani ibu dalam menghadapi persalinannya. Tujuan dari program senam hamil yaitu dapat mendukung ibu hamil untuk dapat menemukan kenyamanan selama kehamilan, serta bayi sehat sampai lahir nanti. Senam hamil dapat dikatakan sebagai latihan untuk relaksasi, dimana latihan ini dapat dilakukan oleh ibu mulai dari usia kandungan 23 minggu sampai waktu melahirkan, dan senam hamil ini salah satu tindakan dan harus dikerjakan oleh ibu hamil selama menghadapi kehamilannya (prenatal care) (Manuaba. 2015).

Ibu hamil sangatlah penting melakukan senam hamil dikarenakan ibu yang tidak melakukan senam hamil maka dapat mengakibatkan perasaan menjadi tegang saat proses hamil ataupun saat proses persalinan nanti, dengan adanya ibu hamil yang tegang maka dapat menyebabkan system tubuh, oksigen untuk bayi juga tidak akan masuk secara maksimal. Ibu hamil yang tegang juga dapat menghambat proses persalinannya, sehingga ibu perlu melakukan senam hamil supaya ibu bisa menjadi lebih rileks mulai dari kehamilan sampai dengan proses persalinannya (Suhaemi, Sajalla, & Fitriani, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil, yaitu: ibu yang tidak teratur saat melaksanakan senam hamil, memiliki pengetahuan yang kurang terhadap senam, mempunyai pikiran negatif terhadap senam hamil, tidak ada dukungan dari suami atau keluarga dalam melakukan senam hamil. Suami merupakan salah satu orang yang berperan penting selama proses kehamilan, karena ibu hamil membutuhkan perhatian dan pendampingan dari suami selama kehamilannya, yang pada akhirnya akan membantu ibu hamil secara psikologis lebih stabil emosionalnya, sehingga ibu lebih mudah dalam menyesuaikan diri selama kehamilannya dan dapat mengurangi adanya risiko komplikasi saat proses persalinan nantinya (Suhaemi, Sajalla, & Fitriani, 2021).

Senam hamil bermanfaat jika dilakukan secara rutin selama masa kehamilan, yaitu dapat melatih pernafasan, dan membuat ibu hamil merasa santai sehingga bisa beradaptasi terhadap perubahan tubuh selama masa kehamilannya. Senam hamil yaitu suatu latihan yang telah dilaksanakan oleh ibu hamil untuk memperkuat serta membantu untuk menjaga elastisitas dinding perut, ligament serta otot dasar panggul nantinya akan berkaitan pada prosedur persalinan (Yuniarti, 2014 dalam Hakiki & Widiyastuti, 2023).

Hal ini didukung penelitian dari Rahayu & Yunarsih, (2019) yang mengatakan bahwa pengetahuan ibu hamil pasti akan berkaitan dengan sebuah perilaku sehingga jika pengetahuan dengan perilaku pelaksanaan senam hamil akan mempunyai suatu hubungan yang positif. Dan menurut penelitian dari (Mariani & Puspitasari, 2014 dalam Astriani, 2020) yang mengatakan

bahwa tenaga kesehatan selain memberikan sebuah pengetahuan kepada ibu hamil tentang senam hamil, juga dapat memberi dorongan serta cara untuk menjaga keseharian saat hamil, sehingga ibu yang sudah memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil maka akan memperkuat niatnya untuk melakukan senam hamil secara rutin selama masa kehamilannya. Dan menurut penelitian dari Fatmawati & Istiqomah, (2021) selain dari keluarga atau kader maka seorang tenaga kesehatan juga mempunyai peran yang besar dalam melakukan pendampingan pada ibu hamil untuk memantau dan memberi motivasi selama masa kehamilannya yang bertujuan untuk menjaga kualitas hidup yang tinggi. Memberikan informasi terkait dengan pentingnya melakukan senam hamil serta nutrisi pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa pentingnya pengetahuan tentang senam hamil yang bisa mempengaruhi perilaku ibu sehingga dapat melaksanakan senam hamil secara rutin (Astria, 2020).

Perlunya dilakukan penyuluhan tentang senam hamil, karena ada beberapa ibu hamil yang kurang memahami pentingnya senam hamil selama masa kehamilannya. Dengan penyuluhan maka diharapkan ibu hamil akan menyadari tentang pentingnya senam hamil secara teratur, ibu hamil harus meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis sehingga selalu merasa nyaman, memberikan sebuah dukungan penuh kepada ibu hamil supaya ibu bisa menjaga kesehatan ibu dan bayi sampai hingga persalinan sehingga dengan ibu dalam kondisi yang sehat maka akan bisa mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak (Miranti et al, 2021).

Hasil survey yang telah dilakukan oleh pengabdian di UPTD Puskesmas Pengadang terhadap ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil diperoleh data bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti senam hamil, sebagian besar karena belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama perawatan kehamilan. Dari hasil wawancara tentang senam hamil dengan 10 orang ibu hamil yaitu 6 orang ibu hamil tidak tahu tentang senam hamil, sedangkan 4 orang ibu hamil mengetahui tentang senam hamil. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, pengabdian tertarik untuk mengambil judul “ di Desa Prai Meke Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pengadang.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan atau persiapan kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Desa Prai Meke wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengadang. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 31 Januari 2025. Tim pengabdian melakukan pengurusan surat izin pelaksanaan pada tanggal 1 Februari 2025. Kemudian tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan yang ada di Desa Prai Meke wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengadang. Setelah pengurusan surat izin pelaksanaan selesai, dilanjutkan dengan menyusun materi tentang senam hamil oleh tim pengabdian. Selanjutnya tim pengabdian memberikan sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan melalui Puskesmas dan ketua RT. Setelah itu, tim pengabdian

mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta melakukan persiapan tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa solusi yang telah ditentukan dan disetujui. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu dilaksanakan melalui metode ceramah diskusi dan demonstrasi senam hamil pada tanggal 10 Februari 2025. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 15 peserta ibu hamil. Sumber data yaitu bidan dan kader. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, PPT (Microsoft Power Point) dan video senam hamil.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi gerakan senam hamil

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Prai Meke wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengadang pada tanggal 10 Februari tahun 2025. Program ini diikuti oleh 15 ibu hamil. Tahap awal pelaksanaan kegiatan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian para ibu hamil diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan selanjutnya mereka di minta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Kemudian dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang senam hamil dan setelah ibu hamil memahami, selanjutnya diberi pengetahuan cara melakukan senam hamil. Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi senam hamil maka didapatkan hasil bahwa:

- a. Para ibu hamil yang datang sebagai peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami tentang senam hamil, sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu hamil meningkat dan memberikan dampak positif serta mempengaruhi sikap, perilaku ibu hamil menjadi lebih baik.
- b. Dengan bekal pengetahuan ini, para ibu hamil mengatakan akan melakukan senam hamil dirumah minimal 1 kali sehari.

Para ibu hamil yang sudah mengikuti pelatihan senam hamil dapat melakukan senam hamil dengan mandiri dirumah untuk merelaksasikan tubuh selama kehamilan menjelang persalinan. Dengan demikian ibu hamil sudah paham manfaaat dari senam hamil yang terkandung efek relaksasi dan dapat menstabilkan kecemasan serta mengurangi rasa takut

dengan cara relaksasi mental dan fisik, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan para ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan- keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti : nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta kecemasan. Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak. Disamping itu ibu hamil tidak perlu lagi datang ketempat- tempat yang mengadakan senam hamil karena ibu hamil sudah dapat melakukannya secara mandiri dirumah.

4. KESIMPULAN

Telah dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat guna memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang senam hamil.

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil sudah mengetahui pentingnya senam hamil di masa kehamilan dan bersedia melakukan senam hamil secara teratur di rumah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Senam hamil sangatlah penting dilakukan oleh ibu hamil dikarenakan ibu yang tidak melakukan senam hamil maka dapat mengakibatkan perasaan menjadi tegang saat proses hamil ataupun saat proses persalinan nanti, dengan adanya ibu hamil yang tegang maka dapat menyebabkan system tubuh, oksigen untuk bayi juga tidak akan masuk secara maksimal. Ibu hamil yang tegang juga dapat menghambat proses persalinannya, sehingga ibu perlu melakukan senam hamil supaya ibu bisa menjadi lebih rileks mulai dari kehamilan sampai dengan proses persalinannya.

REFERENSI

- Astriana, W. (2020). Pengetahuan tentang senam hamil terhadap pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di kelas posyandu. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*. 9(1), 27-33.
- Fatmawati, E., & Istiqomah, A. N. (2021). Pemanfaatan Video panduan senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan senam ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 7(2), 50 - 55.
- Hakiki, M., & Widiyastuti, N. E. 2023. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil, 7 (1): 20-25.
- Lifiana, Indah, an&d Nurlama Siregar. 2019. "Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Sedang Tahun 2019." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689-99.
- Manuaba I. 2015. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Manuaba, IBG. (2018). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta : ECG Martini, S dan Ariyannti, F. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Toroh I Kabupaten Grogan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nu*. Vol 3, No 2.

- Minarti et al. 2021. Pengaruh aktivitas fisik senam hamil dan yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Poltekkes Kemenkes Pelangka Raya, Kota Palangkaraya.
- Rahayu Dwi Dan Yunarsih. (2019). Hubungan Pengetahuan Dnegan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida. *Journals Of Ners Community*, Vol. 10, No. 1.
- Suhaemi, Sajalla, H., & Fitriani. (2021). Faktor - faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil TM III. *Journal Scienfific of mandalika*. 2(4), 217 – 224.
- Utami, Sri. 2020. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Wahyuny, R. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*. Vol 2 No 9.